



1,5-Tages-Seminar mit Erich Wühr

Stress-Management für Ärzte, Zahnärzte und Therapeuten – Angemessen mit dem Phänomen „Stress“ umgehen

Dieses Seminar richtet sich an alle Ärzte, Zahnärzte und Therapeuten,

- die durch einen angemessenen Umgang mit Stress ihre Lebensqualität und Lebenszufriedenheit verbessern und
- Stressfolgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen usw. vermeiden oder lindern wollen.

Stress ist die angeborene Fähigkeit von Menschen, die Anforderungen ihres privaten und beruflichen Alltags angemessen zu bewältigen. Also: Nicht der Stress muss bewältigt werden; vielmehr müssen wir diese Fähigkeit im rechten Maß und zur rechten Zeit einsetzen, um alltägliche Anforderungen zu meistern. Und weil dies anstrengend ist, müssen wir uns danach ausreichend entspannen und erholen. Außerdem gilt es, unsere psychische Widerstandskraft so zu stärken, dass uns übermäßiger Stress nicht krank macht.

Auf diesen Annahmen baut unser Stress-Management-Seminar auf.

Seminarinhalte

Wir vermitteln den Teilnehmern werden folgende Kompetenzen:

- Stress und psychische Widerstandskraft verstehen
- Stimmung und Anspannung regulieren
- Verhalten in Stress-Situationen analysieren und ändern
- Einstellungen analysieren, würdigen und erweitern
- Entspannen und psychische Widerstandskraft stärken

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Anmeldeformular an.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich an (09941-1706) oder schicken Sie uns ein eMail (ewuehr@verlag-systemische-medizin.de).



Dr. med. dent.
Erich Wühr, Zahnarzt,
Osteopath BVO, BAO
MSc Kieferorthopädie,
Bad Kötzing

12

Fortbildungs-
punkte